

ГБОУ «Курганская школа-интернат № 60»

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
/1-4 классы/**

Курган, 2021

Составитель программы: Плюхина Л.Н. учитель первой квалификационной категории
Рецензент: Куанышев А. К., учитель физической культуры учитель высшей
квалификационной категории Курганской специальной (коррекционной) школы № 8

Рассмотрена на заседании МО
учителей начальной школы
протокол №1 от 30.08.2021
Принята на
педагогическом совете
протокол № 1от 30.08.2021

Утверждаю
Директор школы-интерната №60

Морозова Н.И.
приказ №63 от 01.09.2021

Адаптированная физическая культура

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для 1-4 классов для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Нормативно-правовую базу разработки АООП НОО для обучающихся с НОДА составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ от 20.05.2020 г. N 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296). Дата опубликования: 03.02.2021;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2,4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с НОДА, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Физическая культура. 1 — 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. - сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2004;
- Физическая культура для детей с детским церебральным параличом: методические рекомендации для студентов валеологического факультета/ сост.: А.В. Речкалов, Л.Г.Серебрянникова и др. – Курган, 2002;
- В.И. Лях, А.А. Зданевич: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов «Физическая культура». М, «Просвещение», 2014 год.

Одной из приоритетных задач в системе образования на современном этапе является охрана и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Решается эта задача в процессе физического воспитания.

Согласно требованиям к проведению занятий по физическому воспитанию все обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны заниматься физическими упражнениями в соответствии с индивидуальными возможностями организма и состоянием здоровья. С этой целью в ГБОУ «Курганская школа-интернат № 60» реализуется специальная программа коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК) специально для обучающихся НОДА.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре направлена на содействие всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Методика АФК для обучающихся с НОДА имеет ряд существенных отличий, от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающегося с двигательными нарушениями. Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата определяются специальными принципами работы с данной категорией обучающихся с ОВЗ.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь, специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными... нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Особенности двигательных нарушений обучающихся с НОДА определяют дифференциацию задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы. Обучающиеся школы имеют двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаются самостоятельно, при помощи технических средств реабилитации, на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

Все обучающиеся с двигательными нарушениями имеют нарушения осанки и стоп, при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного сопровождения и психолого-педагогической реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА. Высокий потенциал АФК, как эффективного метода и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной

защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью.

Цель и задачи реализации программы по предмету

Цель реализации программы – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей социальной реабилитации (абилитации) обучающихся, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи реализации программы:

Поставленная цель конкретизируется через следующие задачи изучения учебного предмета:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых стандартом) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие способностей.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

-коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Вариант 6.1, 6.2.:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Вариант 6.3.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки и должны отражать:

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;

2) развитие мотивации к обучению;

3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться тростью, очками и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости SMS-сообщение и др.);

- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Вариант 6.4.

Возможные личностные результаты освоения АООП обучающимися с НОДА с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, ТМНР) могут включать:

- 1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела и др.;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение пользоваться очками, тростями и другими личными техническими средствами в разных ситуациях; умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности,
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО

Вариант 6.1, 6.2.

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в

соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Вариант 6.3 и 6.4.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО не предусматриваются.

Предметные результаты освоения АООП НОО

Вариант 6.1, 6.2.

Требования к результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура (АФК)» определяются особенностями двигательного развития детей и медицинскими рекомендациями, достижения обучающихся оцениваются индивидуально.

Вариант 6.3, 6.4.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- 1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- 4) выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 5) представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 6) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- 8) знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- 1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- 2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- 3) владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- 4) выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- 5) подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 6) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- 7) оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 8) знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- 9) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- 10) знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- 11) знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- 12) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Овладение основными представлениями о собственном теле.

Вариант 6.3.

- 1) Знание основных частей тела.
- 2) Знание о значении укрепления костно-мышечной системы человека.
- 3) Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно-мышечной системы (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.).
- 4) Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.
- 5) Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций.
- 6) Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.д. для укрепления здоровья человека.
- 7) Представление о двигательном, ортопедическом режиме и соблюдение основных правил.
- 8) Владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений.
- 9) Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- 10) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 11) Осознание связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых мышечных ощущений после физических нагрузок).

- 12) Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроя к занятиям по физической культуре и сглаживания негативных самоощущений.
- 13) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- 14) Овладение гигиеническими навыками при выполнении физических упражнений.
- 15) Соблюдение режима питания и сна.
- 16) Осознание значение здорового образа жизни как одного из условий поддержания физической и творческой активности человека.
- 17) Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.
- 18) Организация и участие в подвижных играх, доступным ученикам;
- 19) Участие в занятиях на свежем воздухе (лыжная подготовка)
- 20) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств.
- 21) Контроль самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений).
- 22) Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств.
- 23) Развитие способности ребёнка взаимодействовать с другими людьми, осмысливать и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные и возможности.
- 24) Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий.
- 25) Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений.
- 26) Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.
- 27) Знание правил организации игр под музыку, спортивных и подвижных игр.
- 28) Освоение доступных видов музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки), гимнастика, подвижные и спортивные игры и другие.
- 29) Интерес к музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности.
- 30) Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.
- 31) Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой.

Вариант 6.4.

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- 3) Освоение двигательных навыков, координации движений.
- 4) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
- 5) Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

Содержание учебного предмета

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения.

Содержание обучения является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала учитывается нозология, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, времени его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

Содержание курса АФК представлено в виде комплекса модулей, количество которых определено ГБОУ «Курганская школа-интернат № 60» с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации (в т.ч. учитывая климатические особенности региона). При отсутствии объективной возможности реализации модуля «Плавание» предусматривается включение в содержание образования увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по другим модулям.

Тематические модули

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с НОДА является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, параолимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Гимнастика

В данный блок включены физические упражнения, которые направлены на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Построения и перестроения также включаются в программу уроков по гимнастике. Обучающиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве. Овладение ими помогает учащимся 1–4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю. Начиная с 1 класса детей, следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Строевым упражнениям следует уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Необходимо включать в уроки общеразвивающие и корригирующие упражнения, большая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Общеразвивающие упражнения с предметами (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком и др.). Эти упражнения - активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из них составляются комплексы утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов важно подобрать наиболее рациональное исходное положение. Целесообразно познакомить обучающихся со следующим исходным положением: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2 и в 3-4 классах можно вводить и другие исходные положения: стоя на четвереньках, сидя на пятках, упор лежа, лежа на боку, сидя по-турецки, упор присев и др.

Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов - длинных палок, реек, больших обручей (3-4 классы), баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад - вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В 1 и 2 классах чаще выполняются упражнения в игровой форме, как имитационные. Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки.

Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно.

При построениях с палками, флажками, малыми обручами необходимо обеспечить возможность передвигаться, стоять в строю на достаточном расстоянии друг от друга. Этому дети обучаются с самых первых уроков.

Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

Коррекционные упражнения. В программе 1-4 классов коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения выполняются в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников 1—4 классов. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, скамье) в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка лежа на спине, перекуты

в положении лежа вправо и влево, повороты, стойка на лопатках, упоры, лазанье, висы, передвижения, седы, стойки на одной, двух ногах, на коленях, упражнения в равновесии, упражнения в смене активного напряжения и расслабления, преодоление гимнастической полосы препятствий. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

Легкая атлетика

Предметные результаты изучения модуля отражают сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Данный модуль включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Изучение раздела легкой атлетики способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем и совершенствовать их, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег и ходьба на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого, набивного мяча (1 кг).

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями используются различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом (осваивать технику бега) вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (например, статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения в них).

Во время занятий с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

Выполнение прикладных упражнений развивает физические качества и формирует возрастные локомоторно-статические функции, необходимые прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. К прикладным упражнениям относятся построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения.

Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической

профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры для обучающихся с НОДА – это игры с различными предметами для верхних конечностей, направленные на использование функций нижних конечностей: игры с использованием ходьбы, бега, прыжков, метания, перелезания, игр с элементами футбола, баскетбола в коляске, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске (с ходунками): передвижение на спортивной коляске, с ходунками, перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках, атакующие и защитные действия.

Бочча: овладение техникой бросков мяча, освоение тактики игры.

Флорбол и футбол на колясках (с ходунками): основы правила игры, ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом.

При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Поэтому часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе по каждому классу.

Зимние виды спорта (лыжная подготовка, зимние забавы)

Модуль включает весь необходимый комплекс упражнений для развития движений, формирования правильной осанки, развития координации, правильного дыхания, общей моторики (катания на санках, игры с элементами хоккея, передвижения на лыжах).

Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения). Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и

палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом (3 класс), елочкой, лесенкой (4 класс); спуски в основной и в средней стойках (3—4 классы); повороты переступанием вокруг пяток лыж (2 класс), вокруг носков лыж (4 класс).

Занятия проводятся на территории школьного двора. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 4 классе, а в 2—3 классах учащиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во 2 классе до 600 м, в 3 классе до 800 м, в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Катания на санках. Обучение ведению санок правой и левой рукой, сидению на санках, спуску с горы, торможению. Основные задачи – ознакомить обучающихся с простейшими правилами обращения с санками, способами посадки на санках, безопасным передвижением на санках. Упражнения и игры: «Попади в цель», «Собери снежки», «Кто быстрее», «Толкни дальше», «Черепашка» и др.

Элементы игры в хоккей. Обучение оптимальному удержанию клюшки, ведению шайбы в заданном направлении, ударам по шайбе. Обучающиеся получают элементарные представления о хоккее. Занятия с клюшкой и шайбой проводятся на снегу. Упражнения и игры: «Останови шайбу», «Лабиринт», «Квадрат», «Попади в цель» и др.

Урок адаптивного физического воспитания включает в себя подготовительную, основную и заключительную части и имеет свои принципиальные особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть-восемь и раз, и потом по восемь-десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, бег в медленном темпе, комплексы дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в и. п. сидя (на полу, на стуле, в кресле) и лежа.

2. Основная часть (длительность 15–18 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые физические упражнения, ориентированные на развитие у обучающихся двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно-два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на уроках создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с НОДА быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ОВЗ в ходе проведения занятия.

5. Социально значимые двигательные акты. Необходимо включать в уроки те упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, максимально приближенных к бытовым нуждам.

6. Активизации всех нарушенных функций. На каждом уроке необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

7. Сотрудничество с родителями. Уроки по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и учителя. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

8. Обязательная опора на медицинское заключение, учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных упражнений (видов деятельности).

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		1 Допол- нит.	1	2	3	4
	класс					
1	Гимнастика	37	37	36	36	36
2	Легкая атлетика	22	22	20	20	20
3	Подвижные игры	37	37	33	33	33
4	Лыжная подготовка	-	-	10	10	10
5	Основы знаний	3	3	3	3	3
6	Всего часов	99	99	102	102	102

**Тематическое планирование
1-4 классы**

№ урока	Тема	Дата
1	Из истории физической культуры. Физические упражнения.	
2	Первая помощь.	
3	Прыжки в длину с места.	
4	Метание малого мяча на дальность.	
5	Метание набивного мяча (вес 1кг).	
6	Бег с изменением направления.	
7	Прыжки через короткую скакалку.	
8	Ползание по-пластунски по гимнастической скамейке.	
9	ОРУ с предметами	
10	Подвижные игры с бегом	
11	Подвижные игры с прыжками.	
12	Подвижные игры с прыжками	
13	ОРУ с предметами.	
14	Подвижные игры с прыжками.	
15	Подвижные игры с бегом.	
16	Подвижные игры с бегом.	
17	Подвижные игры с метанием.	
18	Подвижные игры с метанием.	
19	ОРУ с предметами. Ползание по-пластунски по гимнастической скамейке.	
20	ОРУ с предметами. Ползание по-пластунски по гимнастической скамейке.	
21	ОРУ с предметами. Ползание по-пластунски по гимнастической скамейке.	
22	Подвижные игры с метанием.	
23	Подвижные игры с прыжками.	
24	Подвижные игры с прыжками.	
25	Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена.	
26	Строевые упражнения, расчёт по порядку. ОРУ с предметами.	
27	Строевые упражнения, расчёт по порядку. Ползание по-пластунски. Подвижные игры с бегом.	
28	Строевые упражнения, расчёт по порядку ОРУ с предметами. Метание в парах набивного мяча (вес 1кг.) прыжки со скакалкой;	
29	Строевые упражнения, расчёт по порядку ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке.	
30	Строевые упражнения, расчёт по порядку. Подвижные игры с метанием. Метание мяча в цель. Прыжки на месте и в движении.	
31	Строевые упражнения, расчёт по порядку. Прыжки в длину с места. ОРУ с предметами.	
32	Перестроения, расчёт по порядку. ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической скамейке	
33	Метание мяча в цель. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с прыжками.	
34	Прыжки через вращающуюся скакалку. ОРУ с предметами. Подвижные игры с бегом.	
35	Строевые упражнения, расчёт по порядку. ОРУ с предметами. Прыжки через вращающуюся скакалку.	

36	Прыжки в длину с места, со скакалкой. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке.	
37	ОРУ с предметами. Прыжки на месте и в движении.	
38	Метание набивного мяча (1кг) в парах. Подвижные игры с метанием.	
39	Ходьба с различным положением рук; Подвижные игры с бегом.	
40	Ходьба с различным положением рук. Подвижные игры с бегом. Прыжки в длину с места.	
41	Ходьба с различным положением рук. Подвижные игры с бегом.	
42	Прыжки в длину с места. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки	
43	Прыжки в длину с места. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки	
44	Упражнения на формирование правильной осанки Лазанье по гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой.	
45	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой.	
46	Прыжки со скакалкой. Метание в парах набивного мяча (1кг). Подвижные игры с прыжками.	
47	Подвижные игры: с прыжками.	
48	Метание в парах набивного мяча (1кг). Подвижные игры с прыжками.	

49	Закаливание. Мозг и нервная система. Ознакомление с зимним инвентарём, одеждой.	
50	Зимние спортивные упражнения и забавы.	
51	Зимние спортивные упражнения и забавы.	
52	Катания на санках.	
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
55	Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.	
56	Зимние спортивные упражнения и забавы.	
57	Катания на санках.	
58	Зимние спортивные упражнения и забавы.	
59	Прыжки на двух ногах, перепрыгивания.	
60	Лазанье преодоление полосы с лазанием. Прыжки через вращающуюся скакалку.	
61	Катания на санках. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
62	Катания на санках. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
63	Зимние спортивные упражнения и забавы. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
64	Зимние спортивные упражнения и забавы. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
65	Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера.	
66	Прыжки в длину с места; Ходьба с различным положением рук. Беговые упражнения с заданием.	
67	Катания на санках.	
68	Зимние спортивные упражнения и забавы. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
69	Катания на санках.	
70	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
71	Лазанье преодоление полосы с лазанием. Прыжки через вращающуюся скакалку.	

72	Лазанье преодоление полосы с лазанием. Прыжки через вращающуюся скакалку.	
73	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке.	
74	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке.	
75	Преодоление полосы с лазанием. Прыжки через вращающуюся скакалку, в длину с места.	
76	Лазанье: преодоление полосы с лазанием. Профилактические упражнения на дыхание.	
77	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Перепрыгивания, в длину с места.	
78	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через вращающуюся скакалку	

79	Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль.	
80	Метание мяча на дальность. Подвижные игры с метанием.	
81	Бег наперегонки. Игры с мячом.	
82	Метание в горизонтальную цель; набивного мяча (1кг). ОРУ с предметами.	
83	Бег с заданиями. ОРУ без предметов.	
84	ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием, ходьба по канату.	
85	Бег наперегонки. Подвижные игры с бегом.	
86	Первая помощь при травмах.	
87	Бег на 30 метров с высокого старта. Метание мяча на дальность. Подвижные игры с бегом.	
88	Метание мяча на дальность. - набивного мяча (1кг) Игры с мячом.	
89	Метание мяча на дальность. Подвижные игры с бегом, метанием.	
90	Бег на 30 метров с высокого старта. ОРУ с предметами. Игры с мячом. Подвижные игры с метанием.	
91	Подвижные игры с прыжками.	
92	Подвижные игры с метанием. Метание в горизонтальную цель, перебрасывание мяча.	
93	Игры с мячом. Ходьба и бег с заданием. Равновесие: - ходьба по гимнастической скамейке с заданием;	
94	Игры с мячом. Ходьба и бег с заданием. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с заданием.	
95	Ходьба и бег с заданием. Строевые упражнения.	
96	Метание мяча на дальность.	
97	Метание мяча на дальность. Игры с мячом.	
98	Бег наперегонки; Подвижные игры с метанием.	
99	Подвижные игры с прыжками. Бег на 30 метров с высокого старта. Метание мяча на дальность.	
100	Бег наперегонки. Метание в вертикальную цель. Подвижные игры с метанием.	
101	Подвижные игры с прыжками; Метание мяча на дальность. Бег на 30 метров с высокого старта.	
102	Бег наперегонки. Подвижные игры с бегом.	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Список литературы для учителей и обучающихся:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.federalniy-zakon.ru/zakon-ob-obrazovanii-rf-poslednyy-redakciya-2015/>, свободный. - Загл. с экрана.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт - М.: Просвещение, 2011. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru>, свободный. - Загл. с экрана.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 1. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 400с. – (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура. 5—7 классы, ред. М. Я. Виленский. Учебник для общеобразовательных учреждений.
5. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы, ред. В. И. Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений.
6. Лях В.И. Развивая координационные способности // ФК в школе. 1988. № 12.
7. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС - Д,- 1999.
8. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979
9. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, ред. Матвеева А. П.
10. Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». Рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» Автор: к.п.н. Л.Н. Коданева.
11. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
12. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>.
13. Российская Спортивная Энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
14. Научный портал «Теория. Ру» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
15. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/>.
16. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
17. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
18. Сайт «Я иду на урок физкультуры» на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>.
19. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.org/>.
20. Международный паралимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>.
21. Международная ассоциация спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iasi.org/>.

22. Российский олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>.
23. Центры спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm.
24. Центральная научная спортивная библиотека Германии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zb-sport.dshs-koeln.de/>
25. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.
26. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>.
27. Институт спортивной науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gssiweb.com/>.
28. Наука о тренерской работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>.
29. Энциклопедия по видам спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>.
30. Всемирный антидопинговый кодекс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf.
31. Всероссийский научно – исследовательский институт физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru/>.
32. Санкт – Петербургский институт физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.spbniiifk.ru/>.
33. НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://science.sportedu.ru/>.
34. Объединение учителей физической культуры России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportteacher.ru/association/>.
35. Ежедневные новости спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://news.sportbox.ru/>.
36. Производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vegagroupp.ru/>.
37. Спортивное оборудование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pc-olymp.ru>.
38. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>.

1 класс

39. [Урок 1. как возникли первые соревнования - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
40. [Урок 2. виды передвижения - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
41. [Урок 3. режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
42. [Урок 4. физические качества - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
43. [Урок 5. гигиена. личная гигиена - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
44. [Урок 6. учимся держать спину ровно - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
45. [Урок 7. закаливание - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

46. [Урок 8. итоговый урок по разделу «знания - сила!!!» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
47. [Урок 9. правила безопасности на уроке легкой атлетики. техника челночного бега с высокого старта - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
48. [Урок 10. беговые упражнения из различных исходных положений. игра «мышеловка». бег на 30 м с высокого старта - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
49. [Урок 11. метание мешочка на дальность. игра «бросай далеко, собирай быстрее» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
50. [Урок 12. упражнения для развития силы. прыжок в длину с места. игра «быстро по местам» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
51. [Урок 13. метание в цель. игра «точно в мишень» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
52. [Урок 14. метание в цель с разбега. игра «точно в мишень» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
53. [Урок 15. быстрота. игра «кто быстрее» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
54. [Урок 16. выносливость. игра «к своим флажкам» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
55. [Урок 17. итоговый урок по разделу «меткие и быстрые!» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
56. [Урок 18. правила безопасности на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
57. [Урок 19. передвижение на лыжах - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
58. [Урок 20. передвижение на лыжах с палками скользящим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
59. [Урок 21. передвижение на лыжах с палками и попеременным двушажным ходом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
60. [Урок 22. передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
61. [Урок 23. подъем на склон «лесенкой» на лыжах. игра «кто дальше?» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
62. [Урок 24. торможение «плугом» на лыжах. подвижная игра «кто дальше?» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
63. [Урок 25. итоговый урок по разделу «лыжная подготовка» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
64. [Урок 26. строевые упражнения. наклон вперед из положения стоя - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
65. [Урок 27. вис на согнутых руках. кувырок вперед - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
66. [Урок 28. подтягивание на перекладине из виса лежа. кувырок назад - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
67. [Урок 29. вращение обруча. «мост» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
68. [Урок 30. скакалка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
69. [Урок 31. лазание - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#) [Урок 32. круговая тренировка - Физическая культура - 1 класс -](#)

- [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)
70. [Урок 33. итоговый урок по разделу «гибкость, грация!» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 71. [Урок 34. история футбола - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 72. [Урок 35. удар по неподвижному мячу - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 73. [Урок 36. остановка мяча - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 74. [Урок 37. передача мяча в тройках - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 75. [Урок 38. итоговый урок по разделу «кожаный мяч!» \(футбол\) - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 76. [Урок 39. «передвижения» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 77. [урок 40 «передача мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/)
 78. [Урок 41. обвод конусов - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 79. [Урок 42. ведение мяча в колоннах - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 80. [Урок 43. итоговый урок по разделу «игры для ловких и сообразительных! «оранжевый мяч! \(баскетбол\)» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 81. [Урок 44. правила безопасности и возникновения подвижных игр - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 82. [Урок 45. подвижные игры на развитие ловкости - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 83. [Урок 46. подвижные игры с перебежками - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 84. [Урок 47. подвижные игры на развитие координации - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 85. [Урок 48. подвижные игры на развитие двигательной активности - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 86. [Урок 49. подвижные игры на точность - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 87. [Урок 50. итоговый урок по разделу «подвижные игры» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

2 класс

88. [Урок 1. первые соревнования - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
89. [Урок 2. как зародились олимпийские игры - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
90. [Урок 3. подвижные игры - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
91. [Урок 4. укрепляем здоровье - закаливанием - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
92. [Урок 5. физические упражнения и естественные движения и передвижения - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
93. [Урок 6. физическое развитие. физическое качество. травматизм - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
94. [Урок 7. путешествие в страну «силачей!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

- [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)
95. [Урок 8. челночный бег как норматив гто. подвижная игра - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 96. [Урок 9. совершенствование навыков бега - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 97. [Урок 10. метание снарядов на дальность. подвижная игра - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 98. [Урок 11. развитие силовых способностей - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 99. [Урок 12. метание на точность - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 100. [Урок 13. закрепление навыков метания на дальность \(на результат\) - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 101. [Урок 14. развитие скоростных способностей - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 102. [Урок 15. развитие выносливости. подвижная игра - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 103. [Урок 16. путешествие в страну «меткий и быстрый!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 104. [Урок 17. совершенствование техники передвижения на лыжах - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 105. [Урок 18. передвижение на лыжах скользящим шагом - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 106. [Урок 19. скользящий шаг - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 107. [Урок 20. техника выполнения двушажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 108. [Урок 21. техника выполнения одношажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 109. [Урок 22. техника выполнения подъема «полуёлочкой» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 110. [Урок 23. техника выполнения торможения на лыжах - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 111. [Урок 24. итоговый урок «все на лыжи!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 112. [Урок 25. строевая подготовка - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 113. [Урок 26. висы и упоры. техника выполнения кувырка вперед - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 114. [Урок 27. подтягивание на перекладине из виса лежа. техника выполнения кувырка назад - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 115. [Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 116. [Урок 29. прыгалка - скакалка - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 117. [Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 118. [Урок 31. система тренировки различных групп мышц - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 119. [Урок 32. итоговый урок. путешествие в страну «грация!» - Физическая](#)

- [культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
120. [Урок 33. история и техника игры в футбол - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 121. [Урок 34. ведение мяча по прямой, по кругу - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 122. [Урок 35. техника остановки мяча - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 123. [Урок 36. техника ведения мяча - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 124. [Урок 37. итоговый урок. «футбол великая игра!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 125. [Урок 38. техника передвижения в баскетболе - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 126. [Урок 39. ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. ведение мяча - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 127. [Урок 40. обведение препятствий - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 128. [Урок 41. стойки игрока - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 129. [Урок 42. итоговый урок по разделу «оранжевый мяч» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 130. [Урок 43. стойка игрока. подбрасывание мяча на заданную высоту - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 131. [Урок 44. перемещения в стойке приставными шагами - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 132. [Урок 45. верхняя передача мяча над собой - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 133. [Урок 46. «пионербол» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 134. [Урок 47. итоговый урок по разделу «мяч в воздухе» \(волейбол\) - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 135. [Урок 48. «пустое место», «третий – лишний» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 136. [Урок 49. «рыбаки», «ручеек» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 137. [Урок 50. горелки», «шишки, желуди, орехи» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 138. [Урок 51. итоговый урок по разделу «старинные народные игры» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

3 класс

139. [Урок 1. из истории физической культуры. особенности физической культуры разных народов - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
140. [Урок 2. физическая нагрузка и физические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
141. [Урок 3. закаливание: обливание, душ - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
142. [Урок 4. режим дня. физическое развитие и физическая подготовленность - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
143. [Урок 5. осанка - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

144. [Урок 6. обобщающий урок «физкультура- твой друг!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
145. [Урок 7. история происхождения легкой атлетики. легкоатлетические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
146. [Урок 8. укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
147. [Урок 9. метанием в цель и на дальность - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
148. [Урок 10. прыжок в длину с места. прыжковые упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
149. [Урок 11. прыжок в высоту с прямого разбега - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
150. [Урок 12. челночный бег - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
151. [Урок 13. бег на коротко дистанции. высокий старт - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
152. [Урок 14. итоговый урок. «мы быстрые и меткие!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
153. [Урок 15. национальные игры \(в гостях у народа севера\) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
154. [Урок 16. подвижные игры - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
155. [Урок 17. национальные игры \(в гостях у народа удмуртии\) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
156. [Урок 18. игры моей родины, какие они? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
157. [Урок 19. итоговый урок по разделу «игры для ловких и сообразительных!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
158. [Урок 20. что мы знаем о гимнастике? немного истории - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
159. [Урок 21. кувырок назад \(тренируем вестибулярный аппарат\) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
160. [Урок 22. скорость, ловкость и сноровка - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
161. [Урок 23. будем делать мост! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
162. [Урок 24. тренируем равновесие! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
163. [Урок 25. итоговый урок. «развиваем гибкость и грацию!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
164. [Урок 26. готовимся к уроку лыжной подготовки - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
165. [Урок 27. как подняться в горку? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
166. [Урок 28. как спуститься и не упасть? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
167. [Урок 29. передвижения лыжника - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
168. [Урок 30. итоговый урок по лыжной подготовке. выдающиеся лыжники России - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

169. [Урок 31. немного истории - баскетбол - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
170. [Урок 32. передвижение в баскетболе - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
171. [Урок 33. я играю не один - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
172. [Урок 34. ведение баскетбольного мяча - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
173. [Урок 35. укрепляем руки, ноги, готовимся к игре! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
174. [Урок 36. учимся бросать в кольцо - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
175. [Урок 37. итоговый урок «главное в баскетболе!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
176. [Урок 38. немного истории - «мяч в воздухе» \(волейбол\) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
177. [Урок 39. перемещение игрока в волейболе - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
178. [Урок 40. разминка волейболиста - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
179. [Урок 41. верхний прием передача мяча в паре, у стены - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
180. [Урок 42. нижний прием передача мяча в парах, у стены - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
181. [Урок 43. подача снизу, боком - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
182. [Урок 44. итоговый урок. путешествие в страну «волейболию!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
183. [Урок 45. немного истории - «кожаный мяч!» \(футбол\) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
184. [Урок 46. стойки, перемещения, пас - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
185. [Урок 47. удар внутренней стороной стопы «щечкой», пас, остановка, перемещение - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
186. [Урок 48. фигурное ведение мяча - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
187. [Урок 49. итоговый урок. «лига футбольных чемпионов!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
188. [Урок 50. я узнаю о бассейне - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
189. [Урок 51. итоговый урок по разделу «плавать должен уметь каждый!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

4 класс

190. [Урок 1. развитие физической культуры в россии - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
191. [Урок 2. физическая нагрузка и чсс - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
192. [Урок 3. правила предупреждения травматизма - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
193. [Урок 4. наблюдаем за развитием - Физическая культура - 4 класс -](#)

- [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)
194. [Урок 5. если хочешь быть здоров – закаляйся! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 195. [Урок 6. обобщающий урок. «береги здоровье смолоду!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 196. [Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 197. [Урок 8. техника метания мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 198. [Урок 9. метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 199. [Урок 10. прыжковые упражнения. техники выполнения прыжков - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 200. [Урок 11. прыжок в высоту способом «перешагивания» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 201. [Урок 12. развиваем выносливость - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 202. [Урок 13. совершенствование техники бега. короткие дистанции. бег на скорость и выносливость - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 203. [Урок 14. итоговый урок. развитие скоростно-силовых способностей - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 204. [Урок 15. национальные игры \(в гостях у народа японии\) - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 205. [Урок 16. подвижные игры - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 206. [Урок 17. национальные игры \(в гостях у народа германии\) - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 207. [Урок 18. подвижные национальные игры - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 208. [Урок 19. итоговый урок. развиваем ловкость, быстроту, смекалку! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 209. [Урок 20. гимнастика. комплексы упражнений по гимнастике - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 210. [Урок 21. акробатические упражнения \(тренируем вестибулярный аппарат\) - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 211. [Урок 22. скоростно - силовые качества - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 212. [Урок 23. опорный прыжок - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 213. [Урок 24. комплекс упражнений на развитие равновесия - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 214. [Урок 25. совершенствуем координационные способности - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 215. [Урок 26. лыжи. немного истории - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 216. [Урок 26. лыжи. немного истории - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 217. [Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 218. [Урок 28. спуски, какие они? - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

- [электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)
219. [Урок 29. техника лыжных ходов - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 220. [Урок 30. лыжная подготовка. лыжные гонки - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 221. [Урок 31. спортивная игра «баскетбол» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 222. [Урок 32. стойки и передвижения баскетболиста - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 223. [Урок 33. баскетбол – игра командная! техника передачи мяча в баскетболе - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 224. [Урок 34. совершенствование техники ведения мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 225. [Урок 35. специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 226. [Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 227. [Урок 37. обобщающий урок «мы играем в баскетбол!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 228. [Урок 38. история возникновения и развития волейбола - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 229. [Урок 39. перемещения в волейболе - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 230. [Урок 40. разминка. играем в волейбол - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 231. [Урок 41. мяч летит, руки вверх! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 232. [Урок 42. готовься принимать мяч, руки вниз! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 233. [Урок 43. упражнения со стеной - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 234. [Урок 44. обобщающий урок «мы играем в волейбол!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 235. [Урок 45. знакомство с футболом - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 236. [Урок 46. перемещения в футболе - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 237. [Урок 47. передача мяча в футболе - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 238. [Урок 48. техника ведения футбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 239. [Урок 49. итоговый урок. «мы играем в футбол!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 240. [Урок 50. кроль! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)
 241. [Урок 51. итоговый урок «учись плавать!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Спортивное оборудование

	Учебно-практическое оборудование	Количество
1.	Аппарат для механотерапии "Орторент" модель "МОТО для ног"	1 шт.
2.	Скамья универсальная регулируемая Body Solid Powerline PFID 130	1 шт.
3.	Беговая дорожка	1 шт.
4.	Беговая дорожка CARBON T556	1 шт.
5.	Беговая дорожка CARBON T556	1 шт.
6.	Велотренажер	1 шт.
7.	Велоэргометр CARBON U804	1 шт.
8.	Велоэргометр CARBON U804	1 шт.
9.	Детская полоса препятствий 12 элементов	1 шт.
10.	Массажный коврик	1 шт.
11.	Министеппер детский ТЕК-10	4 шт. (2)
12.	Платформа качающаяся СН-70.10 (6)	1шт.
13.	Платформа качающаяся СН-70.10 (6)	1шт.
14.	Платформа качающаяся СН-70.10 (6)	1шт.
15.	Стабилотренажер ST-150 (с ноутбуком ПО, монитором 27, стойка)	1 шт.
16.	Степпер DFC SC-039	1 шт.
17.	Степпер DFC SC-039	1 шт.
18.	Степпер DFC SC-039	1 шт.
19.	Стол теннисный	1 шт.
20.	Тренажер педальный (детский) с электродвигателем LY901 FC	1 шт.
21.	Тренажер шагательный типа Имитрон	1 шт.
22.	Шведская стенка-секция СН-70.05 (2)	1 шт.
23.	Шведская стенка-секция СН-70.05 (2)	1 шт.
24.	Эллиптический эргометр CARBON E907	1 шт.
25.	Бадминтон - комплект	5 шт.
26.	Ботинки лыжные	15 шт.
27.	Гантели (1,5 кг)	10 шт.
28.	Гантели (2 кг)	10 шт.
29.	Гантели 0,5 кг	9 шт.
30.	Динамометр кистевой ДК-100	1 шт.
31.	Диск Здоровье	1 шт.
32.	Коврик массажный К-811 д/профилактики и лечения плоскостопия	1 шт.
33.	Коврик массажный М-701	1 шт.
34.	Комплект для настольного тенниса	2 шт.
35.	Крепление лыжное мягкое	8 шт.
36.	Крепления лыжные	13 шт.
37.	Лыжи пластик 120-130 см	8 шт.
38.	Лыжи пластик 160-170 см	17 шт.
39.	Массажер VEGA-135 с шипами	3 шт.
40.	Массажер VEGA-164/7 желтый	1 шт.
41.	Массажер деревянный для ног МА-4213 с шипами	2 шт.

	(две секции)	
42.	Массажер деревянный для ног МА-4215 рифленый	1 шт.
43.	Массажер деревянный для ног МА-4216 большой	3 шт.
44.	Массажер деревянный Коромысло ребрист. 8302	1 шт.
45.	Массажер М-132 валик розовый	1 шт.
46.	Массажер ТЛ-МШ1 СУ-ДЖОК	5 шт.
47.	Мат гимнастический	4 шт.
48.	Маты гимнастические	1 шт.
49.	Мяч MR300 для тренировки кисти яйцевидной формы	1 шт.
50.	Мяч б/б	2 шт.
51.	Мяч баскетбольный	6 шт.
52.	Мяч волейбольный	5 шт.
53.	Мяч массажный М-105 5,5 см (фиолетовый)	3 шт.
54.	Мяч н/тенниса	5 шт.
55.	Мяч резиновый диаметр 20 см	6 шт.
56.	Мяч футбольный	5 шт.
57.	Мячи-шары диам. 75	3 шт.
58.	Набор ракеток бадминтон	1 шт.
59.	Обруч	1 шт.
60.	Обруч	1 шт.
61.	Обруч	8 шт.
62.	Обруч гимнастический	2 шт.
63.	Обруч детский	6 шт.
64.	Палка гимнастическая пластик 1 м	6 шт.
65.	Палки лыжные ал. 110 см	5 шт.
66.	Палки лыжные стеклопластик	12 шт.
67.	Ракетка для н/тенниса	4 шт.
68.	Санки	2 шт.
69.	Секундомер	2 шт.
70.	Скакалка	6 шт.
71.	Тренажер с двумя колесами М-621	1 шт.
72.	Фитнесс степлер	1 шт.
73.	Экспандер кистевой стальная пружина, пластик	2 шт.
74.	Экспандер-массажер кистевой М-111 7 см №2	1 шт.

